

TIPS OG RÅD OM

OPVASK



Opvask

Energibesparende råd og tips til hverdagen

Når man skal vaske op, indebærer det ofte, at man også må rydde af bordet, tømme eller fylde opvaskemaskinen og/eller vaske op i hånden. Denne aktivitet kan være anstrengende, da den kræver mange løft, bøj og stræk i kroppen. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Sørg for, at dem der har spist med, hjælper med at rydde af bordet bagefter.
- ☐ Det kan være en god idé at hvile før du starter med opvasken.
- ☐ Del evt. aktiviteten op og hold små pauser undervejs.

Tempo

- ☐ Arbejd i et moderat tempo og anvend rolige bevægelser. Hold små pauser undervejs i stedet for at skynde dig, så du blive udkørt, og efterfølgende trænger til en lang pause.
- ☐ Ved pause: Find en god hvilestilling siddende eller stående. Hav en stol, som du kan sidde på eller hvil dig ved at læne dig over køkkenbordet.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at trække vejret når du bøjer dig forover og når du strækker armene ud.
- ☐ Husk at trække vejret helt ned i maven.
- ☐ Pust ud, anvend pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten.
- ☐ Koordinér vejrtrækningen med dine bevægelser, på den måde har du større kontrol over din vejrtrækning og tempoet bliver roligere.

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ Du kan bruge et rullebord eller en rollator til at transportere det du skal rydde af bordet, samt til at flytte ting fra opvaskemaskinen, der skal placeres forskellige steder i køkkenet.
- ☐ Hvis du skal bøje dig ned for at sætte ting i eller for at tage noget ud af opvaskemaskinen, så kan du støtte med den ene hånd på bordkanten, samtidig med at du strækker det modsatte ben lidt bagud. På den måde holder du ryggen ret og den ene arm i ro, og det bliver lettere at trække vejret.
- ☐ Du kan også sidde på en stol ved opvaskemaskinen, når du tager ud eller sætter noget ind i den.
- ☐ Når du tømmer opvaskemaskinen, - så tag det evt. i etaper. Sæt det først på opvaskelågen, bordet og derefter op i skabet.
- ☐ Et alternativ til at stå op, når du vasker op, er at sidde på en stol. Husk at stolen skal være høj nok, så du sikrer en god arbejdsstilling. For at komme så tæt på bordet som muligt kan du åbne skabslågerne og sætte benene ind i skabet.
- ☐ Brug et opvaskestativ til at sætte service til tørre i.
- ☐ For at skåne hænderne kan du anskaffe en ergonomisk opvaskebørste.
- ☐ Hvis køkkenbordet er lavt ift. din højde kan du placere en opvaskebalje med bunden i vejret under den balje du vaske op i, så du ikke skal bukke dig ned. Læg en våd karklud imellem, så det ikke glider.
- ☐ Arbejd med ryggen ret, så lungerne får optimale arbejdsforhold.

[illegible]